

به نام هستی بخش

**کایدهای طلایی تعلیم و تربیت کودک،
بارداری تا سه سالگی**

نویسنده:

رویا نوری



سرشناسنامه: نوری، رویا ۱۳۵۶
عنوان و نام پدیدآور: کلیدهای طلایی تعلیم و تربیت کودک، بارداری تا سه سالگی / نویسنده رویا نوری
مشخصات نشر: تهران: ما و شما، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری: ۳۱۴ ص
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۵۵-۱۷-۷
وضعیت فهرست نویسی: فیفا
موضوع: کودکان - روانشناسی
موضوع: child psychology
موضوع: کودکان - سرپرستی
موضوع: بارداری - جنبه های بهداشتی
رده بندی کنگره: ۸/۱۳۹۵ ک ۹۲ ن / BF ۷۲۱
رده بندی دیویی: ۱۵۵/۴
شماره کتابشناسی لی: ۴۴۳۵۰۸

کلیدهای طلایی تعلیم و تربیت کودک،
بارداری تا سه سالگی



انتشارات ما و شما

نویسنده: رویا نوری
ناشر: ما و شما
شمارگان: ۲۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول
سال چاپ: ۱۳۹۵
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۵۵-۱۷-۷
قیمت: ۲۳۰۰۰ تومان

آدرس انتشارات ما و شما:

تهران، خیابان گیشا، خیابان فاضل شمالی، کوچه فرزین پلاک ۳

تلفن: ۸۸۲۴۳۶۴۷ - ۸۸۲۷۰۷۹۱ - ۰۲۱

www.ma-shoma.com

کلیه حقوق قانونی این اثر متعلق به انتشارات ما و شما بوده و هرگونه برداشت، تکثیر و اقتباس از آن منوط به اجازه کتبی می باشد.

۱۴ مقدمه

سه سال نخست زندگی کودکان، دوران طلایی زندگی پرورش و تربیت ۱۴

۱۶ فصل اول: بارداری

تصمیم گیری برای بارداری ۱۷

آنچه قبل از بارداری باید بدانید و به آن عمل کنید ۱۷

چند نکته کوتاه برای بارداری ۱۸

مصطفی اسید فولیک ۱۸

ویتامین آ در دوران حاملگی ۱۹

باکتری لایستریا در بارداری ۱۹

جیوه و بارداری ۲۰

با جنین خود صحبت کنید ۲۰

از دخانیات دوری کنید ۲۱

کافئین و شکلات ۲۱

موبایل و بارداری ۲۲

گندر و بارداری ۲۱

آیا در زمان بارداری باید دو برابر غذا بخورم ۲۲

رنگ مو و لوازم آرایشی بهداشتی ۲۲

استرس در زمان بارداری ۲۳

تاثیر استرس مادر بر جنین ۲۳

ورزش در زمان بارداری ۲۵

فواید ورزش در دوران بارداری ۲۵

ویار در دوران حاملگی ۲۷

افسردگی بعد از زایمان ۲۸

۳۱	فصل دوم: مطالبی راجع به نوزاد تازه متولد شده
۳۳	وزن نوزاد
۳۳	نوزادان نارس یا کم وزن
۳۳	مکیدن انگشت در نوزادان
۳۴	ریزش موی مادر بعد از زایمان
۳۵	مغز، زاد
۳۵	سرم، رگ ناگهانی نوزاد
۳۶	چگونه به رشد مغز نوزاد خود کمک کنم
۳۸	مغز نوزاد چگونه آسیب میبیند
۳۸	کودکانی دارای شرایط آسیب مستقیم
۳۹	بی‌توجهی به گریه نوزاد
۴۱	دلایل گریه نوزادان
۴۳	رفلکس معده یا کولیک
۴۶	موسیقی و نوزادان
۴۶	تاثیر تماس پوستی در رشد نوزادان
۴۸	احساسات در نوزادان
۴۹	چگونه با نوزاد خود ارتباط عاطفی برقرار کنیم
۵۱	برای نوزاد خود برنامه روزانه داشته باشید
۵۲	خواب نوزادان
۵۲	نوزادان را در رختخواب خودش بخوابانید
۵۳	چگونه فرزندانم را بخوابانم
۵۴	آموزش روز و شب به نوزاد
۵۵	چگونه به نوزادم کمک کنم راحت تر بخوابد
۶۰	امنیت نوزاد و کودک
۶۱	پرتاپ کردن نوزاد به هوا
۶۲	خصوصیات پوشک مناسب

- غذای نوزاد ۶۳
- برنامه ریزی برای شیر و غذای نوزادان ۶۳
- فواید شیر مادر ۶۴
- فواید شیر دادن به کودک برای مادر ۶۵
- غذاهایی که باعث نفخ شیر مادر می شود ۶۵
- برای شروع به غذا دادن فرزندتان مطمئن شوید ۶۶
- بهترین غذاها برای شروع ۶۶
- غذایی که بیشترین احتمال تولید حساسیت در کودک را دارند ۶۷
- شیر سبب کودک از چهار تا شش ماهگی به بعد ۶۸
- چگونه فرزندم را از شیر شبانه بگیرم ۷۰
- اجازه دهید فرزندتان غذا خوردن را تمرین کند ۷۱
- کالسکه و صندلی مخصوص ماشین ۷۱
- چگونه خانه را برای کودک نوپای خود آماده کنیم ۷۳
- آیا ایمن کردن خانه باعث لوس شدن کودک می شود ۷۶
- چرا روروئک برای کودکان مناسب نیست ۷۷
- دالی موشه و قایم باشک بازی ۷۸
- اضطراب غریبه ۷۸
- اضطراب جدایی ۸۰
- مهارتهای کلامی کودکان ۸۳
- اعتماد به نفس در کودکان ۸۴

- فصل سوم: نقش پدر در تربیت کودک ۸۷**
- نقش پدر قبل از تولد فرزندش آغاز می شود ۸۸
- اما چه مقدار حضور پدر مورد نیاز است ۹۰
- نقش پدر در رشد فکری و احساسی کودک ۹۱
- آیا وجود و حضور هر پدری مهم است ۹۱

نقش پدر در رشد هویت جنسی فرزندان ۹۲

فصل چهارم: یک تا دو سالگی ۹۴

از شیر گرفتن کودک ۹۵

اگر فرزند شما وابسته به شیشه شیرش است ۹۷

چگونه پستانک را از کودک بگیریم ۹۹

انگشت مکیدن ۱۰۰

به امان بردن اشیاء ۱۰۰

پرتاب اشیاء توسط کودکان ۱۰۱

آموزش توانایی رفته ۱۰۲

بیوست و کودکان ۱۰۹

توانایی گفتاری کودک ۱۰۹

احساسات در کودکان ۱۱۰

این دانشمندان کوچک ۱۱۱

رفتارهای قابل پیش بینی در مسیر رشد کودک ۱۱۲

هفت تا نه ماهگی ۱۱۲

۱۸ ماهگی: خودم میخوام انجام بدم ۱۱۳

فصل پنجم: دو تا سه سالگی ۱۱۴

توانایی گفتاری کودک ۱۱۴

دو سالگی ۱۱۵

۲ سال و نیم سالگی ۱۱۶

۳ سالگی ۱۱۷

وسواس گذرا، مرحله ای از رشد کودکان ۱۱۷

مهارتهای فکری حرکتی ۱۱۸

خودشیفتگی در کودکان ۱۱۸

۱۱۸	 مهد کودک
۱۱۹	 مهد کودک برای کودکان زیر دو سال
۱۲۰	 مادران شاغل
۱۲۲	 پس نقش زن به عنوان عضوی سازنده در جامعه
۱۲۲	 اگر مادر مجبور به کار کردن باشد
۱۲۳	 بهترین زمان برای رفتن به مهد کودک
۱۲۳	 توانایی های کودک برای ورود به مهد کودک
۱۲۵	 آیا باید کودک را به مهد بفرستم
۱۲۵	 ویژگی های مهدکودک خوب
۱۲۶	 مالکیت در کودکان
۱۲۸	 چگونه به کودکان آموزش بدهیم
۱۲۹	 آموزش صبر به کودکان
۱۳۱	 آموزش زبان دوم به کودکان
۱۳۳	 فصل ششم: تلویزیون و کودکان
۱۳۴	 تاثیر تماشای تلویزیون بر مغز نوزادان و کودکان زیر دو سال
۱۳۷	 بی بی انیشتن، نابغه سازی یا کلاهبرداری
۱۳۸	 کودکان و موبایل و کامپیوتر
۱۴۰	 فصل هفتم: آنچه باعث شکوفایی استعداد کودکان خواهد شد
۱۴۱	 برای فرزندان کتاب بخوانید
۱۴۱	 فواید کتاب خواندن برای کودکان
۱۴۲	 چه زمانی کتاب خواندن برای کودک را شروع کنم
۱۴۳	 ۲ تا ۹ ماهگی
۱۴۳	 ۹ تا ۱۸ ماهگی
۱۴۳	 ۱۸ ماهگی تا ۲ سالگی
۱۴۴	 چگونه برای فرزندم کتاب بخوانم

۱۴۵	 موسیقی و کودکان
۱۴۸	 بازی کردن
۱۴۹	 به بچه ها اجازه دهید آزادانه بازی کنند
۱۴۹	 بازی و روابط اجتماعی
۱۵۱	 بازی کودک را نشکنید
۱۵۱	 بازی های نمایشی
۱۵۲	 دوست خیالی
۱۵۲	 فریاد بازی های نمایشی در کودکان
۱۵۵	 چگونه به کودک وپای خود بازی کردن با همسالانش را بیاموزم
۱۵۶	 چگونه به کودک بیاموزم خود را سرگرم کند
۱۵۷	 فصل هشتم: بازی های سه ساله اما نه برای کودکان
۱۵۷	 تولد تا یک سالگی
۱۵۹	 یک تا دو سالگی
۱۶۳	 ۲ تا ۳ سالگی
۱۶۷	 رنگها را به فرزندتان بیاموزید
۱۶۷	 سلام کردن
۱۶۸	 مرتب کردن کردن اتاق
۱۶۹	 آموزش مسواک زدن به کودک با بازی
۱۷۰	 حمام کردن را به تفریح تبدیل کنید
۱۷۲	 فصل نهم: چگونه کار خوب را به فرزندم یاد بدهم و آنرا در او نهادینه کنم
۱۷۳	 فرق بین رشوه دادن و جایزه دادن
۱۷۴	 پاداش دادن
۱۷۴	 هشت ماهگی تا دو سالگی
۱۷۵	 ۲ سالگی به بالا
۱۷۶	 آموزش خوب و بد

- فصل دهم: بحرانهای رفتاری کودکان** ۱۷۸
- چرا کودکان دچار بحران میشوند ۱۷۹
- چگونه بحران رفتاری در کودکان را پیشگیری کنیم ۱۸۱
- کودکان لجبازی را می آموزند ۱۸۳
- کلید همکاری به جای لجبازی ۱۸۴
- قدرت کلمه "نه" ۱۸۶
- با نیاز و زندمان به استقلال چگونه برخورد کنیم ۱۸۶
- چگونه آرامش را در مقابل رفتار اشتباه فرزندم حفظ کنم ۱۸۸
- با رفتار اشتباه فرزندم چه کنم ۱۸۹
- کارهای نادرستی که بچه ها انجام میدهند سه دسته هستند ۱۹۰
- فصل یازدهم: چگونه کودک خود را درمان کنیم و والدین بهتری شویم** ۱۹۳
- چگونه بر خشم خود غلبه کنیم ۱۹۵
- چگونه بر سر فرزندم داد نزنم ۲۰۱
- چرا کودکان با داد زدن چیزی نمی آموزند ۲۰۲
- آیا احساس میکنید با داد زدن به فرزندتان زیاده آسان میگیرید ۲۰۳
- واکنش و پاسخ ۲۰۳
- لیستی از دلایلی که باعث میشود عصبانی بشوید تهیه کنید ۲۰۵
- بهم ریختگی خانه ۲۰۵
- فرزندتان به حرف شما گوش نمیکند ۲۰۶
- مشکلات مالی، زناشویی، و خانوادگی ۲۰۹
- خستگی ۲۱۰
- دعای بچه ها در خانه ۲۱۰
- روابط زناشویی ۲۱۱
- چگونه تبدیل به رهبری آرام اما محکم شویم ۲۱۲
- اگر راههای گفته شده همچنان در فرزند شما بی اثر است ۲۱۳

عشق و انواع آن	۲۱۶
عشق سخت	۲۱۶
عشق خریدنی	۲۱۷
عشق و معامله	۲۱۷
عشق و نفرت	۲۱۷
عشق و خودخواهی	۲۱۸
عشق مالکیت	۲۱۹
عشق بی قید و شرط	۲۱۹
فصل دوازدهم: مشاقت، ددگی و نحوه‌ی مقابله‌ی صحیح با آنها	۲۲۱
پس چگونه با کودک نق نه خود رفتار کنیم	۲۲۲
کودکی که کتک میزند	۲۲۳
گاز گرفتن	۲۲۵
کودکی که سرش را به زمین می‌کوبد	۲۲۶
با مو کشیدن فرزندم چه کنم	۲۲۷
انگشت کردن در بینی	۲۲۶
چرا کودکم جیغ می‌زند	۲۲۸
کودک بدغذا	۲۲۹
کُند بودن کودک در انجام کارهایش	۲۳۱
بچه‌هایی که دیر شروع به حرف زدن می‌کنند	۲۳۲
چگونه رختخواب و اتاق فرزندم را جدا کنم	۲۳۴
دندان قروچه در کودکان	۲۳۷
چرا لباس پوشاندن به کودکان کار سختی است	۲۳۸
خود ارضایی در کودکان	۲۴۰
ترس کودکان	۲۴۱
ناسزا گویی در کودکان	۲۴۴

- چرا کودکم از دیگران تقلید میکند ۲۴۵
- کودک لوس ۲۴۷
- چرا کودکان رفتار اشتباهشان را تکرار میکنند ۲۵۰
- هیولاهای کوچک اما تهدیدهای بزرگ ۲۵۲
- کودک باید با عواقب کار اشتباهش مواجه بشود ۲۵۴
- کجا باید به کودک آزادی بدهیم و کجا باید مرز بگذاریم ۲۵۶
- نگذارید کودکان به خط قرمز وجود شما دست پیدا کنند ۲۵۷
- چگونه به فرزندم آزادی بدهم اما همزمان برای او مرز بگذارم ۲۵۸

فصل سیزدهم: نجات کودکان با تأثیرات عمیق در زندگی روزمره ۲۵۹

- چگونه کودک شما را به ما بشناسیم ۲۵۹
- روزهایی که مهمان دارید ۲۶۴
- فترهای فشرده شده ۲۶۶
- به مهمانی بردن کودکان ۲۶۶
- چگونه کنار فرزندمان از مهمانی لذت ببریم ۲۶۶
- خرید کردن همراه کودک ۲۶۸
- وابستگی کودک به پتو، عروسک، یا اسباب بازی ۲۶۹
- زمانی که کودکان به زمین می افتند ۲۷۰
- سفر و کودکان ۲۷۰
- با فرزند بیمار خود چگونه رفتار کنیم ۲۷۲
- دارو دادن به کودک ۲۷۱

فصل چهاردهم: دیسیپلین - تنبیه - آموزش نظم ۲۷۶

- تنبیه به چه معنایی است ۲۷۶
- ما به چه دلیل تنبیه می کنیم ۲۷۷
- شیوه های تنبیه: تنبیه غیر قابل قبول و تنبیه قابل قبول ۲۷۸

۲۷۸	تنبيه بدنى.....
۲۸۱	داد زدن والدین.....
۲۸۲	برچسب زدن به کودک.....
۲۸۲	تمسخر و استهزا.....
۲۸۲	قهر کردن با کودک.....
۲۸۳	دارن احساس گناه به کودک.....
۲۸۳	کامیابی باعث ایجاد احساس گناه در کودک میشود.....
۲۸۵	با داد زدن، تهدید کردن، تنبيه کردن ما کودکان چه می آموزند.....
۲۸۶	تایم اوت یا توفه کوتاه مدت، و محرومیت.....
۲۸۷	محرومیت.....
۲۸۸	چگونه فرزند زیر سه سال خود را تنبيه کنم.....
۲۸۹	اگر میخواهید از تنبيه مور قبول استفاده کنید مراقب باشید.....
۲۹۲	تنها زمانی از تنبيه استفاده کنید که.....
۲۹۳	فرزندتان را به دلیل انسان بودن تنبيه نکنید.....

فصل یازدهم: اشتباهات تربیتی..... ۲۹۵

۲۹۵	اشتباه تربیتی اول: کودکان وابسته پرورش دهید.....
۲۹۶	اشتباه تربیتی دوم: بچه اند نمیفهمند.....
۲۹۷	اشتباه تربیتی سوم: محبت کردن به بچه او را لوس میکند.....
۲۹۸	اشتباه تربیتی چهارم: بغلش نکن بغلی میشه ها.....
۲۹۸	اشتباه تربیتی پنجم: یاد دادن ادب با بی ادبی، احترام با بی احترامی.....

فصل شانزدهم: کودک دوم..... ۳۰۰

۳۰۲	اگر به هر دلیلی تصمیم به داشتن یک بچه گرفته اید، باید تلاش کنید.....
۳۰۳	تفاوت سنی کودکان.....
۳۰۳	ورود بچه دوم به خانواده.....

- آموزشهای مورد نیاز قبل از به دنیا آمدن کودک دوم ۳۰۴
اگر فرزند نوزاد تازه به دنیا آمده را فشار میدهد، محکم
میبوسد، گاز میگیرد ۳۰۸
دوقلوها ۳۱۰

مقدمه

در دنیای امروز از ما انتظار می‌رود برای انجام کوچکترین کاری، ابتدا دانش از کار را فرا بگیریم. ما برای آموختن یک مهارت به دانشگاه می‌رویم، کلاهایی کوتاه مدت یا بلند مدت برداریم، و امتحان بدهیم تا برای انجام آن شغل مناسب و واجد شرایط باشیم. به عنوان مثال؛ ما موی خود را به دست کسی که در عمر خود آرایشگری نکرده یا آگاهی و دانش لازم را ندارد نمی‌سپاریم. اما زمانی که تصمیم به داشتن فرزند می‌گیریم، بدون داشتن اندک دانش و آگاهی در این مورد به آنچه نسل به نسل به ما رسیده اکتفا می‌کنیم؛ غافل از آنکه کودک، خمیر نرم و شکل نگرفته‌یی در دستان ماست و ما خالق زندگی فرزندان خویش هستیم. کار ما حتی نمیدانیم این خمیر نرم و بی شکل زمانی که به هفت سالگی می‌رسد، تقریباً فرم خاص خود را برای همه عمر گرفته است.

سه سال نخست زندگی کودکان، دوران طلایی پرورش و تربیت

سه سال اول زندگی کودکان دوران طلایی پرورش آنها است. هر کودک در دو سال اول زندگی‌شان به سرعت رشد میکند و دانش و آگاهی والدین به رشد مغز کودکشان بسیار کمک خواهد کرد. علم امروز روشهای مفیدی برای پرورش صحیح کودکان ارائه میدهد، که هنوز بسیاری از خانواده ها از آن بی‌خبر هستند.

نوزاد انسانی همانند لوحی سفید پا به دنیا میگذارد و آرام آرام در دستهای پدر و مادرش شکل و فرم میگیرد. کودک خاطرات بسیار کمی از سه سال اول

زندگی خود به یاد خواهد داشت، اما تمام احساساتش در ناخودآگاه او حک خواهد شد. کودکان نوپا به دلیل آنکه حافظه کلامی ندارند، خاطراتشان به صورت حس و احساس در مغزشان ثبت میشود و پایه های شخصیت آنها را میسازد. برخلاف گذشته، امروزه میدانیم این دوران طلایی نقش بسیار مهمی در ساختن شخصیت کودکان، داشتن اعتماد به نفس بالا و موفقیت و خوشبختی آنها دارد.

امید است که کلیدهای طلایی این کتاب به والدین کمک کند تا فرزندی شاد، سالم، موفّق و خوشبخت پرورش دهند. این کتاب یک دایره المعارف کوچک است که به مشکلات روزمره پدران و مادران جوان می پردازد و به سوالات آنها پاسخ عالی خواهد داد. در فصلهای آینده، به صورت اجمالی و به زبانی ساده به نیازهای روزمره کودکان خواهیم پرداخت. این کتاب، حاوی نکته هایی کوتاه و کاربردی برای سنین کودک و انتخاب بهترین راه برای برخورد با آنها است که از اساتید معروف جهانی انتخاب و خدمت شما عزیزان ارائه میشود. امید این است این کتاب به مادران و پدران جوان کمک کند تا فرزندانی شادتر داشته باشند و در کنار آن خانواده های خوشبخت تر را تجربه کنند.